



黃啟初醫生

精神科專科醫生

分享自 我的100個健康之道

開心小錦囊

每天起床，應為能多活一天而高興；

同學們，學識比成績重要；

打工仔們，將屬於辦公室的東西（包括在腦袋內的）留在辦公室；

每天睡前，原諒所有令你忿怒的人（包括你自己）；

預留足夠的睡眠時間；

聚會時放下手機及板腦，專心享受與家人、朋友相處的喜悅；

不要期望能改變你不可能改變的事情，適當時應學會放手；

凡事作最壞打算，但不要認為壞結果會一定出現。

讚好 · 回應 · 分享